

## **MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2023 - 2024 mokslo metų I pusm. organizuoja šiuos fizinio aktyvumo užsiėmimus.**

- pirmadieniais 10–11 val. - Sportinių šokių pagrindų treniruotės – treneris prodekanas Vytautas Vaitkus (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje (Studentų g. 39 ).

- antradieniais ir ketvirtadieniais 10-14 val. – Jėgos stiprinimo treniruotės (1 val.) - registruotis pas sporto trenerį Vytautą Vaitkų (tel. 86 14 56402). Užsiėmimai vyksta Treniruoklių salėje (Studentų g. 39A).

- antradieniais, 10-11 val. Kvėpavimo ir judesio praktika - trenerė ilgametė LEU ir VDU lektorė Rasa Paulauskienė (tel.+37061475430). Užsiėmimai vyks Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje (Studentų g. 39 ).

### **Apie kvėpavimo užsiėmimus**

Kvėpavimo ir judesio praktika išlaisvina nuo įtampos, ramina ir stiprina psichinę, fizinę ir emocinę sveikatą, sužadina kūno pojūčius, moko juos pažinti ir stebėti.

Kvėpavimo ir judesio praktiką sudaro žinios apie kvėpavimą, kvėpavimo pratimai, laisvas judėjimas ir relaksacija.

Sąmoningai kvėpuodami, senjorai mokysis jausti kvėpavimą, pagal situaciją pritaikyti kvėpavimo pratimus gyvenimiškose situacijose. Laisvai judėdami vyresnio amžiaus žmonės gebės pasijusti žvaliesni, darydami paprastus nesudėtingus judesius galės patirti judėjimo džiaugsmą.

Judėdami laisvai bandys atpažinti emociją kūne, kartais glūdinčią kaip įtampą ir atitinkamu būdu ją išlaisvinti. Dažniausiai šią užduotį atliks individualiai, tačiau kai kada ir porose, grupėje, pritaikydami šokio–judesio terapijos metodą. Kartais nesudėtingi judesiai taps meditaciniu šokiu.

Nuosekliai tai praktikuodami vyresni žmonės suvoks savo jausmus, pastebės kūno reakcijas, kūno lengvumą, atsiradusią kvėpavimo ir judesių darną.

Rasa Paulauskienė

ilgametė LEU ir VDU lektorė

- trečiadieniais 11-12 val. – Sveikatinimo tempimo mankštos (jogos, pilateso, kalnetikos ir Karolio Dineikos pratybų pagrindų). Sporto trenerė Natalija Kaselienė (8 616 01460). Užsiėmimai VRM Kultūros ir sporto rūmų sporto salėje (Žirmūnų 1E).

- trečiadieniais 15 val. – Diskgolfo žaidimas. Vingio diskgolfo aikštyne. Teirautis Sigita Eimutienė (tel.8650 40788).

- ketvirtadieniais 9.30 - 11 val. - Jogos užsiėmimai - mokymus praveda jogos instruktore Laimutė Janulienė (tel. 86 87 34108). Užsiėmimai MČTAU Šokių salėje. (Atsinešti kilimėlių ir pagalvėlių).

- penktadieniais 10–11 val. - Sveikatingumo mankšta – trenerė sporto instruktore Jevgenija

Pavliuk (tel. 86 85 77513). Užsiėmimai Vilniaus kolegijos Mažojoje sporto salėje (Studentų g. 39).

*MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas organizuoja teorinius – praktinius užsiėmimus A4 auditorijoje (Studentų 39, Vilnius) (kiekvieną antradienį).*

\*\*\*

### **MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2023 - 2024 mokslo metų spalio mėnesio užsiėmimai**

2023 m. spalio 10 d. 9-12 val. Sveikatinimo renginys „Fizinio aktyvumo sklaida“.

2023 m. spalio 17 d. 11:30–12:30 val. Paskaita - diskusija „Kelionės ir gresiančios ligos“. Lektorius -Užkrečiamųjų ligų specialistas prof. Saulius Čaplinskas.

2023 m. spalio 24 d. 11:30–12:30 val. Paskaita-diskusija „Vyresnių žmonių maitinimosi ypatumai“. Lektorė Santaros klinikos dietistė Erika Dzimidaitė.

\*\*\*

### **MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2023 - 2024 mokslo metų lapkričio mėnesio užsiėmimai**

2023 m. lapkričio 7 d. 14-15 val. Sveikos gyvensenos fakulteto „Pirmakursių krikštynos“. Moderuoja prodekanas Vytautas Vaitkus.

15:00–16:00 val. Paskaita–diskusija „Kas tai yra homeopatija“. Lektorius: Gydytojas homeopatas doc. dr Almantas Bagdonavičius.

2023 m. lapkričio 14 d. 12:00–14:20 val. Pasaulinės gerumo dienos paminėjimas „Gerumo nebus per daug“. MČTAU patalpose (Studentų g. 39, A4 auditorija)

2023 m. lapkričio 21 d. 12:00–15:15 val. Vilniaus kolegijos dėstytojų ir studentų parengta konferencija „Amžėjimas ir sveikata“, MČTAU patalpose (Studentų g. 39, A4 auditorijoje).

2023 m. lapkričio 28 d. 11:30–14:00 val. Pažintinis forumas „Visuomenės sveikatos specialistų patarimai bendruomenei“. Lektoriai Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistai.

\*\*\*

### **MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2023 - 2024 mokslo metų gruodžio mėnesio užsiėmimai**

2023 m. gruodžio 5 d. 10:00–14:00 val. Sveikatinimo forumas „Reikia išmokti sveikam išlikti“. MČTAU Freskų salėje ir A4, A6, A7 auditorijose.

2023 m. gruodžio 12 d. 11:30–13:30 val. Teoriniai ir praktiniai pirmos pagalbos suteikimo mokymai. Lektorė Higienos instituto Sveikatos mokymo centro specialistė Vida Dubinskienė.

2023 m. gruodžio 19 d. 11:30–13:30 val. Paskaita–diskusija „Vaistažolių nauda kiekvienam”. Lektorė gydytoja homeopatė fitoterapeutė Zofija Tikuišienė.